Influencer คนดังเผยความลับให้คุณเป็นคนใหม่กับกิจกรรม Bwell Be The New You

เรื่องของสุขภาพและการดูแลตัวเองให้ดูดีอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่หลายคนในสังคมยุคใหม่ให้ความสำคัญ แต่บางคนมีความคิดไม่อยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเองมากนัก เพียงแค่ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นตามไลฟ์สไตล์และวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ ดังนั้น กิจกรรม Bwell Be The New You เป็น “คุณ” ที่ดีกว่าเดิม จึงเป็นคำตอบให้
กับใครหลายๆคน คุณธนัทอร สุรีย์รักษณ์ ประธานบริหาร บริษัท ไทยเนส คอร์เปอร์เรชั่น จำกัด ผู้ผลิตและจำหน่าย ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มรังนกแท้จากธรรมชาติ 100% บีเวล เล่าให้ฟังว่า บีเวลต้องการเป็นผู้จุดประกายให้ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองว่า ทุกคนสามารถดีขึ้นกว่าเดิมได้ในแบบฉบับของตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร โดยได้รับความร่วมมือจาก 3 Influencers ได้แก่ มิกกี้ นนท์ อัลภาชน์ เมย์ พิชญ์นาฏ และเชฟบัส ธวัชชัย ร่วมกันทำกิจกรรมเวิร์คช็อปให้ผู้เข้าร่วมโครงการทั้ง 30 คน ปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นในแบบฉบับของตัวเอง
ทั้งนี้ คุณนนท์ อัลภาชน์ ณ ป้อมเพชร ผู้เชี่ยวชาญ Body Weight Trainer เผยเทคนิคการออกกำลังกายแบบ Body Weight ที่แนะนำให้กับผู้เข้าร่วมโครงการทำเป็นประจำทุกวัน เพื่อเปลี่ยนเป็นคุณ ที่ดีกว่าเดิม ว่า การออกกำลังกายประเภทนี้ เป็นการใช้น้ำหนักของร่างกายตัวเองมาเป็นตัวต้านทานการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรงของร่างกาย ทุกคนสามารถทำเองได้ที่บ้าน เช่น
ท่า Glute Bridge เป็นการบริหารส่วนก้น วิธีการนอนหงายราบลงบนพื้น ชันเข่าขึ้น ใช้ส้นเท้ายันพื้น คว่ำมือทั้งสองข้างลงข้างลำตัว จากนั้นเริ่มการบริหารโดยยกสะโพกขึ้นแนวเส้นตรงขึ้นและลง ทำเซตละ15-20 ครั้ง จำนวน 2-3เซต
ท่า Side Plank Dips เป็นการบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางให้แข็งแรง วิธีการนอนตะแคงด้านใด ด้านหนึ่ง วางศอกให้ตรงกับไหล่ ให้ขาข้างหนึ่งซ้อนอยู่บนอีกข้าง เกร็งหน้าท้องและยกสะโพกขึ้นจากพื้น ให้ตั้งเป็นมุมสามเหลี่ยมกับพื้นและค่อยลดสะโพกลงเพื่อเริ่มต้นใหม่ ทำข้างละ15-20ครั้ง จำนวน 2-3 เซต
ซึ่งท่าออกกำลังกายทั้งสองท่านี้ยังช่วยบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมได้ เพราะช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณเอว หลัง และหน้าท้องปรับสรีระร่างกายให้ตรง
ส่วน เชฟบัส ธวัชชัย อัครวงศ์วัฒนา Nutrition Advisor แนะนำว่า อาหารเพื่อสุขภาพไม่ใช่อาหาร ที่ไม่อร่อย แต่จะต้องรู้จักศึกษาเครื่องปรุงต่างๆ ที่ช่วยสร้างรสชาติ เช่น ความหวาน เปลี่ยนจากการใช้น้ำตาลมาเป็นหญ้าหวาน หรือน้ำผึ้งแทน รวมถึงหลายคนเข้าใจผิดว่าการทานสลัดจะช่วยลดความอ้วนได้ แต่หากเลือกใช้น้ำสลัดผิดก็สามารถทำให้อ้วนและส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น น้ำสลัดที่มีส่วนผสมของมายองเนส

จะมีส่วนผสมของไข่แดง น้ำมัน และน้ำตาลไม่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง

นอกจากนี้ เชฟบัสยังได้แนะนำสูตรน้ำสลัดที่ดีต่อสุขภาพ สูตรที่ 1น้ำสลัด Honey Lemon ส่วนผสมประกอบด้วย น้ำเลมอน 2 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้ง 2 ช้อนชา มัสตาร์ด 1 ช้อนชา น้ำมันมะกอก 6 ช้อนโต๊ะ เกลือ ¼ ช้อนชาและพริกไทยตามชอบ

สูตรที่ 2 น้ำสลัดงา ส่วนผสมประกอบด้วยโชยุ 4 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชูจากข้าว 4 ช้อนโต๊ะ น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ งา และขาวคั่วตามชอบ

สูตรที่ 3 น้ำสลัดโยเกิร์ตผสมรังนกBwell ส่วนผสมประกอบด้วย โยเกิร์ตรสธรรมชาติ 3 ช้อนโต๊ะ น้ำเลมอน 1 ช้อนชา เครื่องดื่มรังนกBwell ผสมน้ำมะพร้าว 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ ¼ ช้อนชา น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา และพริกไทยตามชอบ

ทั้งนี้ เชฟบัสได้บอกเคล็ดลับการทำน้ำสลัดว่า เมื่อเทส่วนผสมต่างๆ ลงในชามจะต้องตีให้เข้ากันยกเว้นน้ำมันมะกอก ค่อยๆ เทลงไปพร้อมตีตลอดเวลาเพื่อไม่ให้ส่วนผสมแยกตัว

ทั้งหมดนี้ เป็นเคล็ดลับที่จะเปลี่ยน เป็น “คุณ” ที่ดีกว่าเดิม ตามแบบฉบับของ Bwell Be The New You